

## Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка

Местникова Александра Дмитриевна,  
учитель английского языка  
МБОУ «Мындабинская СОШ,  
Усть-Алданский улус

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы. Можно выделить частные и общие приемы. Общие: смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки.

Частные: считалки, рифмовки, песни, фонетические зарядки, игры, инсценировки. **Физкультминутки** – это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

**Считалки** – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Считалки – это материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

**Рифмовки** – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка.

**Песни** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе.

**Игра** – форма деятельности, которая помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

**Фонетическая зарядка** - это этап урока, который помогает переключиться на иностранный язык. Формы ее разнообразны: устный рассказ преподавателя, хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

Загадка на уроках иностранного языка вводит детей в мир чужой культуры. Отгадывание загадок всегда доставляет удовольствие, приближаясь к игре.

**Ролевая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, выбор лексики, интонаций и стиля поведения в заданной ситуации. Основная цель любой ролевой игры - тренировка неподготовленной речи.

**Инсценирование** – это вид игровой деятельности. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения иностранному языку.

**Драматизация** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности средствами художественных произведений.

**Пальчиковая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий необходимый для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию.

В практической части творческой работы уделяется внимание таким видам деятельности как речевая зарядка, физкультминутка и игра, которые используются для сохранения здоровья учащихся, а также служат средством формирования знаний, умений и навыков.

Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока. При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока.

Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон. Вот пример одной из активных форм работы, с успехом используемых мною на уроках. After a bath. After a bath I try, try, try, To wipe myself Till I dry, dry, dry. I wipe my hands And fingers and toes And two wet legs And a little shiny nose. Just think how much Less time I'd take If I were a dog And could shake, shake, shake. Все эти рифмовки забавны и могут использоваться для проведения физзарядок.

На уроках можно практиковать зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме, зарядки для глаз. Я использую *игровую методику*. Игра- мощное средство активизации деятельности учеников на уроке. Дети приходят в школу, ещё не наигравшись. Поэтому мы продолжаем играть, используя лексические, грамматические и ролевые игры. Частые «гости» на уроке- сказочные персонажи, которые помогают детям непринужденно осваивать языковой материал. Любая игра делает процесс обучения увлекательным, снимает напряжение и усталость.

### **Игра- пантомима:**

При изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).

Ученик(и) у доски выполняет(ют) это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита.

- При изучении темы "My pet" изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

- При изучении темы " My day" изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

«Дружба начинается с улыбки» Эта игра проводится в начале учебного года, чтобы дети могли познакомиться. Ученики, сидящие в кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза, говорят "Hello! My name is Tanya", даря ему при этом самую добрую улыбку.

«Запрещенное движение» Я (или один из учеников) называю движения, которые выполнять нельзя. Далее нужно назвать несколько движений: jump, fly, sleep, swim, run, sit, stand и т.д. Дети выполняют движения, кроме запрещенных. Кто выполнил «запрещенное» движение, становится ведущим. Игра продолжается дальше.

«Погода» Детям предлагаю показать, как они себя чувствуют, если на улице холодно, идет дождь или светит солнце: "It is rainy", "It is hot", "It is slippery".

**Упражнение «Touch your...» («Дотронься...»)** развивает внимание. Слова читаются сначала дежурным, потом всеми учащимися вместе. Дети дотрагиваются до частей тела, которые указываются стихотворением. Оно читается несколько раз, темп постепенно ускоряется.

**Игра «Будь внимателен».** Учитель произносит слово-команду, а выполняет другое движение. Ученики должны выполнить нужную команду.

**Игра «Будь вежливым»** Учитель дает разные команды. Ученики должны выполнить нужную команду, если учитель попросит их вежливо – произнесет слово «please». Если учитель не произнесет слово «please», ученики продолжают выполнять предыдущее движение.

Примеры команд:

Hands down! – Руки вниз! Hands on hips! – Руки на бедра!

Jump! – Прыгайте! Stand still! – Стойте смирно!

Hands to the sides! – Руки в стороны! Bend left! – Поворот направо!

Clap you hands! – Хлопайте в ладоши!

One, two, three! – Раз, два, три! Sit down! – Садитесь!

Hands up! – Руки вверх!

Для лучшего запоминания новых слов часто использую «договорки».

Снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала поможет релаксация. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, групповая (парная) работа, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сценок. Чтобы помочь им в этом, я использую элементы релаксации и вашему вниманию предлагаю самую любимую. Тихим голосом сказать ученикам: расслабить мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног. Всё тело погружается в покой. Дыхание спокойно. Не отвлекаться на посторонние мысли.

**В заключении** хочется сделать вывод, что здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Это, наконец, счастливые дети и, как следствие, удовлетворенные своей деятельностью педагоги.